

ら・ちえりあって

Pocket

あなたの「学びたい」が見つかる

巻頭インタビュー

さっぽろ市民カレッジ企画委員
マーケティングプランナー 臼井 栄三 さん



子育ての悩みを楽しく語ろう

「子育ておしゃべり会」の

様子をご紹介します



生涯学習によって、
毎日の暮らしを豊かに
過ごしている人を
紹介します。



さっぽろ市民カレッジ企画委員
マーケティングプランナー

うす い えい そう
臼井 栄三さん

アイデアは思いつくままに。
常識にとらわれず、自由な発想を
楽しみましょう。

PROFILE

1949年 茨城県生まれ。一橋大学商学部卒業。株式会社電通に入社。コピーライターとして広告クリエイティブに携わり、電通海外留学生として米国ピッツバーグ大学経営大学院でMBA（経営学修士）を取得。株式会社電通北海道に転籍後はクリエイティブ局長、取締役などを歴任。2013年より北海道教育大学岩見沢校で特任教授を務める。趣味の俳句やランニングをとおして四季折々の変化を楽しんでいる。

臼井さんが講師を務める講座はこちら

その課題、マーケティングが解決します！

先着順受付中

5月25日～6月29日 毎週水曜
19時00～21時00分

講座では、「いま」という時代を理解するために、最新のトピックスや旬な話題を織り交ぜながら、演習を重ねて課題解決の思考法を磨いていきます。グループワークをとおして打ち解けた雰囲気生まれ、異業種交流の場にもなっています。

あなたもマーケティング思考を身につけて、課題を解決する醍醐味を実感してみませんか？

さっぽろ市民カレッジの企画委員で、ビジネスパーソン向け講座を担当している臼井栄三さんに講座で心がけていることや、実生活で役に立つ考え方のコツについてお話をお聞きしました

1 講座を行う上で大切にしていることはありますか？

受講生が何を求めているのかを考えて、できる限り受講生側に立って講座を行うよう心がけています。そのためには受講生が何を身につけたらいいのか、思いをめぐらすことが重要です。時代や世の中の流れからアプローチすることも大切ですので、常にアンテナを張って、新しい学びや知識を探しています。そして仕事や日常といった、実社会で生まれる課題に対して、自ら解決策を発見する楽しさを知ってほしいと思っています。

2 課題に対して解決策を見つけ出すコツはありますか？

実社会ではさまざまな制限や制約がつきものです。制限があるから思いつかないのではなく、逆に制約があるからこそ思いがけないアイデアが生まれることもあります。そのためにまずは、思いつくままとにかくアイデアを自由に出して試みるのが重要です。修正することは後でいくらでもできるので、ありえないと思うようなアイデアでも遠慮せずにどんどん出していく。そうすることで初めて「いいアイデア」に出会うことができます。普段から世の中のいろいろなアイデアに対して、どうしてそれが良いアイデアなのだろうか、自分ならこう考えるというように連想してみる。当たり前だと思われることにも、なぜ当たり前なのだろうかかと疑ってみることは、アイデアを思いつくための練習になりますよ。

3 大学での授業もされていますが、学生と社会人を教えるうえでの違いはありますか？

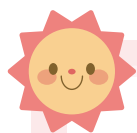
学生の場合は自身の関心がどこにあり、得意分野は何かということに気がつき、伸ばせるように授業を行っています。一方で社会人に対しては、講座内でのアンケートを参考に、今やっていることへのプラスになるようなテーマをとりあげ、常識にとらわれず受講生が自由に発想できるように講座を展開しています。

4 5月に開講するマーケティング講座はどのような内容ですか？

マーケティングと聞くと仕事で結果を出すために必要なものと思われがちですが、マーケティングの本質は人々の欲求を作っていく知恵比べだと思っています。人々のニーズは何かを考えることは、どうしたら生活者に飲んでもらえるのかを考えるということです。そのために必要な考え方やアプローチをグループワークやディスカッションを通して学んでいきます。多種多様な業種で活躍している受講生が参加するので、さまざまな意見や視点を学ぶことができる機会になると思います。

5 最後に生涯学習を続ける読者にむけてメッセージをお願いします

学ぶことに終わりはありません。新しい考え方や知識を身につけ、それを実社会に活かそうと思うと、気持ちも前向きになります。私もまだまだ学んでいる途中です。一緒に学びを楽しみましょう！



子育ておしゃべり会☆を開催しました

3月某日、少し雪が降る中集まったのは、0歳～2歳児の子育て中の皆さん。何かを学ぶ勉強スタイルの講座とは少し違い、その場に集まった方の経験や悩みなどリアルタイムな情報交換を目的とするこの講座は、今回で3回目の開催でした。

講師陣は、さっぽろ市民カレッジ企画委員会委員長であり、社会福祉法人アンビシャスの理事長でもある長谷川聡さんと、札幌市小規模保育事業A型おりべりー保育園園長の三浦真理さん。講座はまず講師の自己紹介から始まり、順に受講生の皆さんにもご自身のことや悩みごと、知りたいことなどを話してもらいました。

最初は緊張気味だった皆さんも、講師の問いかけに答えていくうちに緊張がほぐれて笑顔も見られるようになり、「離乳食ってどうしよう」「子どもとお出かけするときの工夫や注意点は？」「病院を受診する目安ってどこかな」「乳離れさせるには？」「1歳のお誕生日何しよう」など、話題は多岐に渡りました。

当日はテレビ番組の取材も入りましたが、見たことのない機材に興味津々なお子さんや、講師の持参した絵本に夢中なお子さん、すやすやと気持ちよく眠るお子さんなど、それぞれが自由に過ごせる空間であり、日々コロナ禍の育児を頑張る保護者にとっては、同じ子育て中の方々とお話しすることはとてもリフレッシュになったようでした。

4月から保育園に入るお子さんや、復職される方、引き続き自宅保育される方とさまざまでしたが、今回のおしゃべり会をきっかけに、少しでも前向きに頑張ることができたらと願っています。

6月の「春の子育ておしゃべり会」詳細は7ページをご覧ください！



～札幌市制100周年記念講座～『札幌百科』

札幌市は、大正11年(1922年)8月1日に市制が施行されて、今年市制100周年を迎えます。また、札幌オリンピックが行われた年でもある昭和47年(1972年)4月1日には「政令指定都市」に移行となり、今年はその50周年にも当たります。この節目となる年に、「さっぽろ市民カレッジ」で過去に札幌に関する講座を務めた講師の中から、リレー形式で1コマずつ講座をご担当いただく「記念講座」を行います。さまざまなジャンルの講義でわたしたちの街を見つめ直し、これからの100年を展望する契機にしましょう。



札幌が、もっとはじまる。

申し込み締め切り	先着順受付中
定 員	30名
会 場	札幌市生涯学習センター ※7/12は大倉山競技場運営本部会議室
受講料	3,600円
教材費	大倉山展望台往復リフト代(7/12) 500円(札幌市民以外の方は1,000円)

日 時	内 容	講 師
6/21(火) 14:00～16:00	【地歴・教育】概論／札幌の学校の100年	一般財団法人北海道文化財保護協会 副理事長 田山 修三
6/28(火) 14:00～16:00	【生活文化】受け継ぎたい、札幌のまち文化 ～銭湯・菓子・百貨店…～	まち文化研究所 主宰 塚田 敏信
7/5(火) 14:00～16:00	【芸術文化】思い出が蘇る、札幌のうた	なつたSapporo主宰／音楽講師 佐々木 真奈美
7/12(火) 18:45～20:45	【観光】世界の憧れ、札幌観光の現在・過去・未来	札幌夜景ナビゲーター／夜景観光士 廣田 大
7/19(火) 14:00～16:00	【交通】札幌の鉄路、過去と未来	『定山溪鉄道』著者／写真家 久保 ヒデキ ジャーナリスト／札幌大学 教授 網島 洋一

札幌市生涯学習センター

西区宮の沢1-1

《アクセス》

- 地下鉄
東西線「宮の沢」駅から地下直結 徒歩5分
- JRバス・中央バス
「宮の沢バスターミナル」下車(地下直結)
「西町北20丁目」下車
- 駐車場
西友駐車場をご利用ください
1時間まで駐車無料
館内にある駐車券認証機をご利用いただくとさらに
1時間無料

自分のスマホでZoomを使ってみよう！

先着順受付中

定員15名

Zoomの基本操作を学んでオンラインの講座や会議等に参加しましょう！

講師 北海道ITセンター札幌校
校長 相原 真人

開催日時 5/24、5/31 火曜
13:00～15:00〈全2回〉

受講料 1,500円

対象 スマートフォンをお持ちの方

明治を翔けた女性たち ～夢は時を越えて～

先着順受付中

定員30名

明治時代に、女性の自由と権利が守られる平等な社会を夢見て、時代を翔けた女性たちを紹介。

講師 歴史研究家・北海道龍馬会
事務局長 小宮山 一夫

開催日時 6/16～7/7 毎週木曜
14:00～16:00〈全4回〉

受講料 3,600円

小樽の歴史的建造物をたどる

先着順受付中

定員10名

日銀通り・色内通りを中心に、当時の建造物の最先端の技術やデザイン、街並みの歴史を学びます。

講師 札幌市立大学
名誉教授 羽深 久夫

開催日時 6/16、6/23 木曜
14:00～16:00〈全2回〉

受講料 1,500円

会場 6/16 札幌市立大学サテライトキャンパス
6/23 JR小樽駅集合

さっぽろ10区めぐり ～西区・発寒&宮の沢編～

先着順受付中

定員20名

祝！区制50周年！今回はちえりあのお膝元をまち歩き。そこには小樽や手稲が隠れている…？！

講師 一般財団法人北海道文化財保護協会
副理事長 田山 修三 他

開催日時 5/25～6/8 毎週水曜
14:00～16:00〈全3回〉

会場 5/25 札幌市生涯学習センター・手稲記念館
6/1 発寒福祉会館・発寒小学校郷土資料室
6/8 札幌市生涯学習センター・上手稲神社

受講料 2,100円

さっぽろ歴史散歩・円山公園編 ～「養樹園」だった歴史から～

先着順受付中

定員10名

「養樹園」だった円山公園の歴史と札幌のまちづくりを講義と現地学習から学んでみませんか。

講師 前札幌市文化財保護指導員
松岡 洋一

開催日時 5/27、6/3 金曜
14:00～16:00〈全2回〉

※6/3は円山公園で現地学習

受講料 1,500円

ストレスをためないためのコミュニケーション

先着順受付中

定員20名

円滑な人間関係を築くための手法と一緒に学びませんか？

講師 ビジネスマナー・コミュニケーション講師
岡部 祥子

開催日時 6/18、6/25 土曜
14:00～16:00〈全2回〉

受講料 3,000円

春の子育ておしゃべり会

先着順受付中

定員10名

コロナ禍での自宅保育、どうしてる？悩みを語りあっておしゃべりしましょう。

講師 おりーぶべりー保育園
園長 三浦 真理 他

開催日時 6/24 金曜
10:00～11:30

受講料 800円

対象 ご家庭に乳幼児がいる方
(子ども同伴可)

～趣味や特技が仕事になる？～ ハンドメイドをビジネスにしよう！

先着順受付中

定員15名

趣味や特技を生かしてハンドメイドの仕事を始めたい方、起業のきっかけになる入門講座です。

講師 株式会社シェアデザイン
代表取締役 齊藤 隆 他

開催日時 6/3～6/17 毎週金曜
19:00～21:00〈全3回〉

受講料 4,200円

基礎から学ぶSDGs ～社会に役立つキーワード～

先着順受付中

定員15名

SDGsって私たちの生活とどう関係しているの？基礎から楽しくお伝えします！

講師 NPO法人札幌チャレンジド
理事長 加納 尚明

開催日時 6/4、6/11 土曜
10:00～12:00〈全2回〉

受講料 1,500円

～企業も地域も大注目！？～ 話題のeスポーツの可能性を探る

申し込み
締め切り

5月25日(水)

定員12名

ビジネスや地域活動のヒントに！講義と体験で新しいスポーツの形を学んでみませんか。

講師 一般社団法人北海道eスポーツ協会／凸版印刷株式会社
東日本事業本部 東日本TIC部
プロデューサー 桝谷 稔

開催日時 7/2 土曜
13:00～16:00

受講料 3,000円

ちえりあ学習ボランティア企画講座 鎌倉幕府 その成立と滅亡 ～武士と朝廷が織りなす大変革時代～

申し込み
締め切り

5月25日(水)

定員30名

いざ鎌倉へ！新しい時代を築いた東国武士と朝廷の戦い。そしてそれを取り巻く女たち。

講師 北海道武蔵女子短期大学
教授 佐々木 文昭

開催日時 7/6～7/27 毎週水曜
14:00～16:00〈全4回〉

受講料 3,600円

70歳からの終の住処の選び方

申し込み
締め切り

5月25日(水)

定員**15名**

元気なうちに考える私らしい暮らしー 人生を充実させる高齢者向け住宅の選び方を教えます。

講師 小野寺社会福祉総合事務所
認定社会福祉士 小野寺 さゆみ

開催日時 7/8～7/22 毎週金曜
14:00～16:00(全3回)

受講料 2,800円

エシカル消費入門 ～ミツロウラップづくりを体験！～

申し込み
締め切り

5月25日(水)

定員**15名**

SDGs12番目の目標「つくる責任 つかう責任」
に関連する「エシカル消費」を学ぼう！

講師 エシカル・タイム
代表 村上 彩子

開催日時 7/16 土曜
13:00～16:00

受講料 1,500円

教材費 2,000円

～札幌のYouTuberにきこう！～ ユーチューバーというシゴトのリアル

申し込み
締め切り

6月25日(土)

定員**50名**

日頃の努力、撮影と編集の工夫、日常生活への影響
など、子どもから大人までわかりやすく解説します。

講師 北海道YouTuber団体ノースエポック所属
YouTuber ゆめりこ 他

開催日時 8/9 火曜
13:00～15:00

受講料 1,600円

対象 小学4年生～大人

お申し込みにあたっての注意

※中学生以上は、1名ずつお申し込みと受講料のお支払いが必要です。(中・高校生は、保護者の許可を取ったうえで、お申し込みください)

※小学4～6年生は、15歳以上の保護者の同伴受講必須。(申し込みは保護者名で行ってください。)
なお保護者一名につき小学4～6年生のきょうだい2名まで同伴可。(小学3年生以下のお子さまの同伴不可)

※大人の単独受講も可能です。子ども向けの解説が多いことをご了承ください。

基礎から学ぶ動画撮影

申し込み
締め切り

5月25日(水)

定員**10名**

構え方や画面の構成などを意識しながら、満足のいく映像を撮ってみましょう。

講師 ちえりあビデオクルー

開催日時 7/16 土曜
10:00～15:00

受講料 1,500円

対象 ビデオカメラをお持ちの方
(お持ちでない方はスマホやデジカメでの参加も可)

基礎から学ぶ動画編集 ～「EDIUS Pro9」を使ってみよう～

申し込み
締め切り

6月25日(土)

定員**10名**

今までに撮り溜めた動画を編集して、また見たいような映像作品を作りましょう。

講師 ちえりあビデオクルー

開催日時 8/20 土曜
10:00～15:00

受講料 1,500円

対象 文字入力・ファイル保存がスムーズにできる方

～仕事のストレスを乗り越えて成長する～ 令和時代のレジリエンス<回復力>入門

申し込み
締め切り

6月25日(土)

定員**20名**

アメリカと日本で心理学を学んだ講師がワークやセルフチェックを交えて楽しくレクチャーします。

講師 株式会社シードプロ
代表取締役 松前 葉子

開催日時 8/25、9/1 木曜
19:00～21:00(全2回)

受講料 3,000円

裏側から楽しむ美術館の世界 ～展覧会のつくりかた～

申し込み
締め切り

6月25日(土)

定員**15名**

美術展の企画立案から運営までの舞台裏を学芸員がご紹介。

講師 本郷新記念札幌彫刻美術館
業務係長/学芸員 岩崎 直人

開催日時 8/29 月曜
10:00～12:00

受講料 1,100円

子どもラーメン道場 ～マルちゃんで手打ちめんをチャレンジ～

申し込み
締め切り

6月25日(土)

定員**10名**

みんな大好きな「つけ麺」作りにチャレンジ！「やきそば弁当」の工場見学・お土産付き

講師 東洋水産株式会社
北海道工場開発・品質管理課 スタッフ

開催日時 8/4 木曜
10:00～12:30

受講料 700円

対象 小学4年生～中学生(要:保護者同伴1名まで)

会場 東洋水産株式会社 北海道工場

牛のお話と牛乳パック工作体験 ～動画で工場見学をしてみよう～

申し込み
締め切り

6月25日(土)

定員**20名**

牛乳の秘密を知って、自由研究にもぴったりの工作体験をしてみよう！

講師 雪印メグミルク株式会社
酪農と乳の歴史館スタッフ 他

開催日時 8/16 火曜
13:00～15:00

受講料 700円

対象 小学生(要:保護者同伴1名まで)

ちえりあ学習ボランティア企画講座 さっぽろの公園をもっと楽しもう！ ～自然の安らぎと歴史あふれる公園～

申し込み
締め切り

7月25日(月)

定員**20名**

さっぽろの街とともに歩んできた魅力あふれる公園をもっと知り、楽しみ方を広げましょう。

講師 有限会社緑花計画
代表取締役 笠 康三郎

開催日時 9/2 金曜 14:00～16:00
9/23 金曜 13:00～15:00
9/30 金曜 13:00～15:00

受講料 2,800円(全3回)

会場 9/23 円山公園、9/30 中島公園

社会に役立つ仕事づくり ～社会課題解決を仕事に！～

申し込み
締め切り

7月25日(月)

定員**10名**

身近な課題を解決に導く！社会的起業についてイチから学びます。

講師 NPO法人札幌チャレンジド
理事長 加納 尚明

開催日時 9/10、9/17 土曜
10:00～17:00(全2回)

受講料 4,300円

学社融合講座

市民と市立札幌大通高校の
生徒と一緒に学びます

市立札幌大通高校

中央区北2西11

〈アクセス〉
公共交通機関をご利用ください



特徴

◆都心の高校で学んでみませんか？

市立札幌大通高校(北2西11)の生徒と大人と一緒に学ぶ講座です。
三部定時制の新しいタイプの高校で、生徒気分に戻って学びましょう！

お申し込み方法などは17ページをご覧ください。

※定員に満たない場合は、締め切り後もお申し込みいただけます。空き状況はお電話(011-671-2311)でお問い合わせください。

こんなに変わった！新しい子育て ～高校生と新ジジ・ババが考える～

先着順受付中

定員10名

乳幼児期の子どもの成長を学び、子育て家庭の現状と子育て支援について考えていきます。

講師 前北翔大学短期大学部教授

中島 啓子 他

■開催日時 6/1～7/6 毎週水曜 17:50～19:20(全5回)
※6/8を除く

■受講料 3,600円

茶道の話

～日本の伝統文化にふれる～

先着順受付中

定員10名

茶道の歴史を学び、和室でのマナーやお客さまの作法など立ち居振る舞いを身につけます。

講師 茶道裏千家 淡交会札幌第二支部 正教授
森田 宗照

■開催日時 6/22～9/14 毎週水曜 15:20～16:50(全8回)
※7/27、8/3、8/10、8/24、9/7を除く

■受講料 5,400円 ■教材費 1,000円



生活動作の中で生かす体幹トレーニング

先着順受付中

定員10名

日常生活に体幹トレーニングを取り入れて運動不足を解消しませんか。

講師 理学療法士
青山 花奈恵

■開催日時 6/29～9/14 毎週水曜 17:50～19:20(全7回)
※7/27、8/3、8/10、8/24、9/7を除く

■受講料 4,500円 ■教材費 500円

筆ペン実践講座

申し込み
締め切り 5月25日(水)

定員10名

さまざまな場面や書式に合わせた美しい文字で印象アップを目指しましょう。

講師 国際現代書道展会員
磯部 馨香

■開催日時 7/22～9/16 毎週金曜 17:50～19:20(全5回)
※7/29、8/5、8/12、8/26を除く

■受講料 6,000円

社会でいきるコミュニケーション・ビジネスマナー編

申し込み
締め切り 5月25日(水)

定員10名

社会で楽しく生きていくためのビジネスマナーについて、実践を通して考えましょう。

講師 接遇マナー講師 フリーアナウンサー
岡部 祥子

■開催日時 7/13～9/14 毎週水曜 17:50～19:20(全5回)
※7/27、8/3、8/10、8/24、9/7を除く

■受講料 6,000円



受講者の声

- 名刺交換や報連相、お辞儀の仕方などビジネスマナーの基本が学べました。
- 知っているようで知らない知識がたくさんありました。



「地球環境と私たちの生活」は、地球環境の変化を踏まえ、どのようなことに気をつけて生活すべきかを考える連続シリーズ講座です。

興味のあるテーマのみの受講も可能です。

※「地球環境と私たちの生活①」は終了しました

地球環境と私たちの生活②

～北海道の自然・環境・防災を考えよう～

先着順受付中

定員10名

火山・地震・気象・自然など私たちの生活圏の環境や災害を考えよう。

講師 公立千歳科学技術大学
特任教授 宮嶋 衛次 他

■開催日時 5/27～7/1 毎週金曜 17:50～19:20(全5回)
※6/10を除く

■受講料 3,000円

地球環境と私たちの生活③

～社会を支える土木技術と防災を考えよう～

申し込み
締め切り 5月25日(水)

定員10名

自然や社会環境を踏まえ、私たちの生活を支える防災や土木の先端技術の現状や課題を考えよう。

講師 株式会社構研エンジニアリング 代表取締役社長
池田 憲二 (元寒地土木研究所長)

■開催日時 7/8、7/22 金曜 17:50～19:20(全2回)

■受講料 1,500円

地球環境と私たちの生活④

～暮らしを支える電気を考えよう～

申し込み
締め切り 6月25日(土)

定員10名

自然や環境変化を踏まえ、私たちの生活の中で重要な北海道の電力事情の現状や将来展望を考えよう。

講師 特定非営利活動法人北海道グリーンファンド
理事 小林 ユミ

■開催日時 8/19、9/2 金曜 17:50～19:20(全2回)

■受講料 1,500円

地球環境と私たちの生活⑤

～暮らしの場、住宅環境を考えよう～

申し込み
締め切り 7月25日(月)

定員10名

自然や社会環境の変化に対し、どんな取り組みを講じ、より良い生活を目指しているか考えよう。

講師 ノーマライゼーション住宅財団理事
元株式会社土屋ホーム代表取締役社長 川本 謙

■開催日時 9/9、9/16 金曜 17:50～19:20(全2回)

■受講料 1,500円

ご近所先生企画講座

■講師と受講生が“学び合う”講座

「教えたい」方々と「学びたい」方々が集まって講師も受講生と一緒に学んでいく、“学び合い”を基本としたアットホームな講座です。

■“学びの輪”をあなたのそばにも

区民センター、地区センター、資料館や図書館など地域の公共施設で開催します。

》ご近所先生企画講座共通事項《

回数

全5回

定員

20名

受講料

3,000円

別途教材費など
が必要な
講座があります。

※一部の講座では、開講前にオリエンテーションを行い、講座の内容や持ち物について講師が説明します
※感染症の状況により、定員を減らす場合があります

共催

札幌市区民センター運営委員会
北区民センター、白石東地区センター

ご近所先生企画講座連携会場一覧

会場名	住所	公共交通手段
清田区民センター	清)清田1-2	中央バス「清田小学校」駅より徒歩6分
東区民センター	東)北11東7	地下鉄東豊線「東区役所前」駅より徒歩2分
西区民センター	西)琴似2-7	地下鉄東西線「琴似」駅より徒歩5分
豊平区民センター	豊)平岸6-10	中央バス「豊平区役所」、じょうてつバス「豊平区役所前」より徒歩3分
南区民センター	南)真駒内幸町2	地下鉄南北線「真駒内」駅より徒歩7分
中央区民センター	中)南2西10	地下鉄東西線「西11丁目」駅より徒歩5分
北区民センター	北)北25西6	地下鉄南北線「北24条」駅より徒歩7分

会場名	住所	公共交通手段
手稲区民センター	手)前田1-11	JR「手稲」駅北口より徒歩5分
白石区民センター	白)南郷通1	地下鉄東西線「白石」駅6番出口直結
白石東地区センター	白)本通16南4-27	地下鉄東西線「南郷18丁目」駅より徒歩10分
西岡図書館	豊)西岡3-6	中央バス「西岡3条5丁目」徒歩1分
厚別図書館	厚)厚別中央1-5	地下鉄東西線「新さっぽろ」駅より徒歩5分
東札幌図書館	白)東札幌4-4	地下鉄東西線「東札幌」駅より徒歩10分
中央図書館	南)南22西13	市電「中央図書館前」下車すぐ

※西岡図書館にはエレベーター等の昇降設備がありません

会場:清田区民センター/清)清田1-2

癒しの宝庫!アートセラピー ～カラダ感じる ココロほぐれる～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

パステル・紙・粘土などで自由に創作。発散したり、癒されたり。新感覚のアート体験♪

【講師】 簗谷 朋恵

8/29～10/3 毎週月曜
10:00～12:00(全5回)
※9/19を除く

■受講料 3,000円
■教材費 1,000円



会場:東区民センター/東)北11東7

旅に役立つ世界遺産ガイド ～歴史を今に伝える 花開いた遺産～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

世界遺産の登録過程から各地の有名・無名な遺産まで、旅行気分楽しく学びます。

【講師】 黒澤 良子

8/29～10/3 毎週月曜
14:00～16:00(全5回)
※9/19を除く

■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:西区民センター/西)琴似2-7

ふわゆる姿勢美人セルフケア教室 ～美姿勢で健康にキレイに～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

使うのは自分の手だけ!キツくないケアで健康とキレイを叶えましょう。

【講師】 森田 素

8/29～10/3 毎週月曜
18:45～20:45(全5回)
※9/19を除く

■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:厚別図書館/厚)厚別中央1-5

自分の機種で学ぼう スマホ&タブレット

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

「自分のスマホなのによくわからない」疑問を全てスッキリ解決!

【講師】 相原 真人

8/30～9/27 毎週火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 500円
■対象 スマホまたは
タブレットをお持ちの方



会場:西岡図書館/豊)西岡3-6

最新テクノロジーで迫る古代世界 ～ドローン・電子地図・YouTubeを用いて～

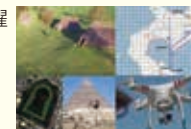
申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

古代史、特に北海道の歴史知識を深めながら、IoTを活用した情報収集や解析を実習します。

【講師】 下枝 広明

8/30～9/27 毎週火曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:東札幌図書館/白)東札幌4-4

50代からの納得できるお片付け ～人生の折り返しは生前整理から～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

あなたが気になる生前整理はどんな内容ですか?困ることを明確にしていきましょう。

【講師】 竹腰 美春

8/30～9/27 毎週火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 500円



会場:豊平区民センター/豊)平岸6-10

「珍・発酵食品」ワールド!! ～学びながら味わおう～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

発酵の知識を身につけながら、日本や世界の「珍品」を試食して楽しめる、一石二鳥のお得な講座!

【講師】 土方 夕暉

8/30～9/27 毎週火曜
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 3,900円
■対象 20歳以上の方



会場:南区民センター/南)真駒内幸町2

“わたし色”のコスプレを楽しむ ～50代からの表情力アップ～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

今さら聞けない大人女性のお肌とメイクの悩み。実習でヒントを見つけ、あなたらしい笑顔を!

【講師】 米澤 由美子

8/31～9/28 毎週水曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■対象 50代以上の女性



会場:清田区民センター/清田1-2

学校では習わないリアルな英語 ～英語⇄日本語の相互変換方法を伝授～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

英語の基礎・基本を学び直し、英語⇄日本語の相互変換をできるようにする初級講座です。

【講師】河上 昌志

8/31～9/28 毎週水曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:中央区民センター/中)南2西10

風呂敷と手ぬぐい 魔法の活用術 ～日常も災害時も子育てにも使える～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

日常生活から災害時・子育てに。伝統的な結び方や活用法など、オシャレな布文化をお伝えします。

【講師】齋藤 のりこ

9/1～9/29 毎週木曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 1,000円



会場:手稲区民センター/手)前田1-11

神話で巡るハワイの歴史と文化 ～ALOHA! さあ、ハワイへ!～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

ガイドブックにはない魅力満載のハワイへ、豊富な写真や映像を見ながら旅気分を味わおう!

【講師】中東 栄子

8/26～9/30 毎週金曜
18:45～20:45(全5回)
※9/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:白石区民センター/白)南郷通1

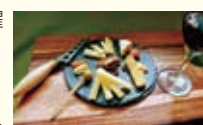
魅惑の日本産ナチュラルチーズ ～素敵な日本チーズと発酵食品を楽しむ～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

年々評価が高まる北海道をはじめとした国産チーズ。食べて飲んで学び魅力を探ります。

【講師】郡山 学

8/26～9/30 毎週金曜
18:45～20:45(全5回)
※9/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 3,900円
■対象 20歳以上の方



会場:中央図書館/中)南22西13

現代文化としてのマンガの魅力 ～表現・歴史・メディアの視点から～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

マンガはなぜ面白いのか?近年の研究や作品を通して学びます。あなたも今日からマンガ通!

【講師】竹内 美帆

9/1～9/29 毎週木曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:北区民センター/北)北25西6

ここから始める投資の基礎 ～初心者向け～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

金融商品の仕組みを理解し、資産運用に必要な知識を身につける初心者向けの講座です。

【講師】恩田 雅之

9/1～9/29 毎週木曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

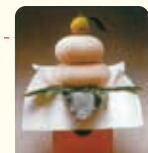
ふと迷う日常のマナー ～贈答・食事・お見舞い・年中行事～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

「鏡餅を刃物で切ってはいけない」そこに込められた意味やさまざまな日常のマナーを再確認!

【講師】中村 純子

8/30～9/27 毎週火曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 500円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

ホームページ作成超入門 ～HTML&CSSで本格的に～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

知識なしでもホームページやブログを作れる時代ですが、知っていれば怖いものなし!

【講師】芦原 和人

8/30～9/27 毎週火曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対象 文字入力・ファイル保存がスムーズにできる方



会場:北区民センター/北)北25西6

エッセイを書いてみよう

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

あなたにしか書けないことをエッセイにしてみませんか?初歩から学びましょう。

【講師】内記 規子

8/26～9/30 毎週金曜
10:00～12:00(全5回)
※9/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 500円



会場:白石東地区センター/白)本通16南4-27

～美しい文字で好感度アップ～ あなたのための美文字レッスン

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

文字を書くことが苦手な人でも大丈夫!きれいな文字を書くコツを身につけましょう。

【講師】森田 悠水

8/26～9/30 毎週金曜
10:00～12:00(全5回)
※9/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 500円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

～ずっっと・すいすい動ける体を作る～ ゆるゆるストレッチ

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

呼吸を深くし、体をゆるめ、筋力アップ。動きやすく疲れにくい体づくりをしましょう。

【講師】小泉 純代

8/31～9/28 毎週水曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 100円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

ゼロからのフラ はじめてのフラ ～いつのまにか鍛えられていく体幹～

申し込み
締め切り 6月25日(土) 定員20名

心と体がリフレッシュ!ハワイの美しい言葉と楽しい打楽器のリズムを感じて踊りましょう。

【講師】若松 直子

8/31～9/28 毎週水曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■対象 女性



さっぽろ市民カレッジ

会場:ちえりあ(西)宮の沢1-1

大人のやさしいジャズダンス
～リズムに乗って脳トレ&健康美～

申し込み締め切り 6月25日(土) 定員20名

40代から70代でもOK!大人のダンス初心者だけの教室で、安心して踊りましょう。

【講師】丹羽 千浪

9/1～9/29 毎週木曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円



会場:ちえりあ(西)宮の沢1-1

70代からの大切な体操と筋トレ

申し込み締め切り 6月25日(土) 定員20名

快適な人生を送るため、40年以上毎日続けている体づくりを、80歳の講師がご紹介します。

【講師】嘉指 毅

8/26～9/30 毎週金曜
14:00～16:00(全5回)
※9/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:ちえりあ(西)宮の沢1-1

近代日本の源流を求めて

申し込み締め切り 6月25日(土) 定員20名

幕末から太平洋戦争までの戦いの歴史、特に日露の因縁の攻防を検証します。

【講師】河野 至緒

8/26～9/30 毎週金曜
14:00～16:00(全5回)
※9/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:ちえりあ(西)宮の沢1-1

マイケル・ジャクソンの魅力に迫る!!

申し込み締め切り 6月25日(土) 定員20名

マイケルの魅力について語り合しましょう!毎回少しずつのムーンウォーク体験もあります。

【講師】スメリー・鈴木

9/3～10/1 毎週土曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円



ご近所先生企画講座

ミ ニ ト リ ビ ア

「講座を行う会場はどのように決められているの?」

ご近所先生企画講座は、ちえりあ以外の「連携会場」でもたくさん開かれています。現在の連携会場は、区民センター、地区センター、札幌市資料館、図書館など約25カ所です。毎年、春と秋に行う講師募集の際、講師の皆さまに「講座を開きたい会場」を選んでもらっています。一方、各連携会場にも講師のリストをお送りして「今回開きたい講座」を選んでもらっています。それらの希望を照らし合わせて、講座が開かれる会場が決まります。あなたのご自宅や職場の近くの会場がありましたら、ぜひ、ご受講をご検討くださいね!

講座のお申し込みから受講までの流れ

STEP 1 受講したい講座を
申し込む

申し込み方法

必要事項

締め切り

お申し込み

STEP 2 結果が届く

STEP 3 受講料のお支払い

STEP 4 開講当日、会場へ

はがき/FAX/ホームページ
ちえりあ1階メディアプラザ
※はがき、FAXでのお申込方法は18ページをご覧ください。

講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号/住所
電話番号/年齢・性別(任意)

申し込み締め切り日(必着)までに上記の方法で
お申し込みください。

※講座ごとに締め切り日が異なります。※申し込み多数時は抽選となり
ます。抽選は締め切り日の翌日以降に行います。
※締め切り後、定員に達していない場合は開講日前日まで先着順で受け
付けます。

〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10
札幌市生涯学習センター 事業課
FAX 011-671-2334 URL <https://chieria.slp.or.jp/>

お申し込みされたすべての方に、受講の可否を郵便にて
お知らせします。
(通常、講座の応募締め切り日から10日程度でお届けします)
※受講が決まった方には、受講決定通知書(所持品、会場、詳しい講座内
容を記載)、払込取扱票などをお送りします。
※受講決定通知書が届いた後に、やむを得ず受講ができなくなった場合は
必ずご連絡ください。

郵便振替・銀行振り込みまたは現金での事前納入をお願い
いたします。
(詳細は受講決定通知書をご確認ください)
※一度ご納入いただいた受講料の返金はできませんのでご了承ください。
ただし、市外への転居や本人の転勤・入院など、やむを得ない事情と認
める場合は例外とします。その場合についても、規定の手数料¥1,100
をいただきます。
※開講後の講座の受講料は、いかなる理由があっても返金できません。

受講決定通知書に記載されている、所持品・会場等を確認の上、
講座開始の15分ほど前までに会場にお越しください。
※ご近所先生企画講座については開講前にオリエンテーションを行うものが
あります。

受講対象

講座内容の変更について

受講料以外の費用について

主に15歳以上の札幌市民または札幌市内に勤務・通学している方(一部子ども対象講座あり)。

講座内容および日程が変更になることがあります。

受講にともなう教材費、現地学習にともなう諸費用などは自己負担となります。

受講料の割引について

「さぼーと会員」
下記講座は受講料が1,000円割引に
なります。

●その課題、マーケティングが解決します!
●ハンドメイドをビジネスにしよう!
●ストレスをためないためのコミュニケーション
●話題のeスポーツの可能性を探る
●社会でいきるコミュニケーション・ビジネスマナー編
●筆ペン実践講座
●ユーチューバーというシゴトのリアル
●令和時代のレジリエンス<回復力>入門

受講決定

さぼーとさっぽろ事務局へ
利用券の申請

札幌市生涯学習センターへ
割引利用の連絡

受講料納入(割引金額)
※現金での納入はできません

講座初回、会場受付にて利用券の提出

さぼーとさっぽろ事務局

公益財団法人札幌市中小企業共済センター TEL011-221-3984

16

17

はがき、FAXでのお申し込み方法

講座名、氏名(ふりがな)、郵便番号・住所、電話番号、年齢、性別を
ご記入の上、申し込み締め切り日(必着)までにお送りください。



※1 様式に決まりはございません ※2 「往復はがき」でなくて結構です ※3 年齢・性別は任意でご協力ください

〒063-0051
札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10 札幌市生涯学習センター事業課
F A X 011-671-2334

ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

札幌市生涯学習センター事業課 TEL 011-671-2311

※個人情報に関する取り扱いについて

お預かりした個人情報は、さっぽろ市民カレッジ講座などの事業の円滑な実施、各種アンケート、イベント案内などのため使用させていただきます。
個人情報は、法令その他の規範を守って適切に管理し、あらかじめお客様の同意を得ることなく、目的以外に使用することや第三者に提供することはありません。

ら・ちえりあって 次号のお知らせ

次号の「ら・ちえりあって」は、
2022年8月の発行を予定して
おります。



※札幌市の感染状況等を勘案し、講座やイベントが
中止となった場合は、発行を中止する場合があります。

ちえりあ川柳大募集!

コロナ禍で変わったものの1つに「オンライン化」があるのではないだろうか。遠く離れた人とも顔を見て話ができるのは楽しいですね。さっぽろ市民カレッジでは自分のスマホを使ってZoomの基本操作を学べる講座もあります!新しいチャレンジを楽しみましょう。
ちえりあでは講座に参加した方本を読んだりといった皆さんの学びの風景を描いた川柳を募集しています。採用された作品は広報誌「ら・ちえりあ」に掲載します。

●下記までハガキもしくはFAXでお送りください。
〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10
札幌市生涯学習センター事業課
ちえりあ川柳係 FAX 011-671-2334

孫たちと
オンライン
して
七五三

坂田 幸男



ちえりあホールスケジュール

ちえりあホールのスケジュールは、
ちえりあホームページでご確認ください。



▲スマホ・タブレットの方は
こちらからも

URL <https://chieria.slp.or.jp/schedule/index.html>



最新の情報をお届けするため、「ら・ちえりあ」でのホールスケジュールの掲載を終了することといたしました。
ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
ご不明な点がございましたら、施設課(011-671-2200)までお問い合わせください。

ちえりあ ロビー コンサート

市内で活躍する音楽家の
演奏をどうぞお楽しみください!

会場: 1階ロビー

5/14(土)

12:30~13:00

ヴァイオリン・ピアノ デュオ

札幌大谷大学芸術学部音楽学科でともに学んだ
ヴァイオリニスト・ピアニストによるデュオです。
クラシックからポップス、映画音楽まで皆様に馴染みのある名曲をお届けします。



6/11(土)

12:30~13:00

合田 豊

主に白石区を中心にライブ活動中。オリジナル曲を中心に洋楽のカヴァー曲を交えたステージを展開。昭和ポップスを彷彿させる、何処か懐かしいオリジナルが聴きどころ。



7/9(土)

12:30~13:00

榎本 美月

ピアノ伴奏とともにウェバー「クラリネット協奏曲 第1番 へ短調 Op.73より第1楽章」などクラシックの名曲をお届けします。



ちえりあCDコンサート

※既存のCDプレーヤーが故障のため、代替機を使用いたします。
音質が変わりますのでご了承ください。

無料

5/18(水)

14:00~14:40(開場13:45~)
【演奏時間:約33分】

ベートーヴェン作曲
交響曲第5番 八短調
作品67 《運命》

1943年に録音された貴重なライブ音源をお楽しみください。



7/20(水)

14:00~14:35(開場13:45~)
【演奏時間:約30分】

サイモン&ガーファンクル
サウンド・オブ・サイレンス

表題を含めた11曲が収録された作品。不朽の名作の数々をお届けします。



■定員: 15名(先着順) ■会場: 5F 音楽研修室 ■申し込み方法: 当日直接会場へ

※ロビーコンサート・CDコンサートは感染拡大防止のため、中止となる場合があります。
※ご来場の際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。



さっぽろ市民カレッジ LINE公式アカウント



友だち追加は
こちらから！

講座案内のページに直接リンク

すぐに講座一覧が見れます

動画で学ぼう「ご自宅先生」

無料でご覧いただけるインターネットを
使って学ぶ講座です

過去の広報誌をチェック

発行済みの広報誌をインターネットで
見ることができます

最新の広報誌をスマホで

広報誌の発行日にはLINEでお知らせします

講座以外の情報も

さまざまなイベント情報をお届けします

「ちえりあホームページ」

貸室や、メディアプラザの情報は
ちえりあホームページからご覧ください



ちえりあへのアクセス



地下鉄

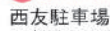
東西線「宮の沢」駅から地下直結 徒歩5分



JRバス・中央バス

「宮の沢バスターミナル」下車（地下直結）

「西町北20丁目」下車



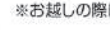
駐車場

西友駐車場をご利用ください

1時間まで駐車無料

館内にある駐車券認証機をご利用いただく

さらに1時間無料



開館時間

8:45~22:00



休館日

第2月曜日（祝日の場合は翌日）

年末年始（12月29日~1月3日）

※お越しの際はなるべく公共交通機関をご利用ください



ちえりあ

札幌市生涯学習センター指定管理者 公益財団法人札幌市生涯学習振興財団

講座・イベントに関するお問い合わせ
貸室・施設に関するお問い合わせ

事業課 011-671-2311
施設課 011-671-2200